

Arroz Arco Iris

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-56r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Arroz integral, normal, seco de grano largo	1 lb 4 oz	3 tazas	2 lb 8 oz	1 cuarto gl 2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Combine el arroz integral, la mezcla de arroz integral y salvaje, la cebada, agua y base de pollo en una olla. Para 50 personas, agregue 2 1/2 cuarto gl de agua y 2 cda de base de pollo. 2. Caliéntelo hasta que hierva. Cocine hasta que el agua sea absorbida, alrededor de unos 30-40 minutos. Revuélvalo una vez. Tápelo y cocínelo por 10 minutos más a fuego lento. Déjelo esponjar. 3. Enjuague la quinua en un colador de malla fina, hasta que el agua salga clara, no oscura. 4. Combine la quinua, trigo, agua y base de pollo restante en una olla. Para 50, agregue 1 cuarto gl y 2 tazas de agua y 2 cda de la base. Para 100, agregue 3 cuarto gl de agua y ¼ taza de la base. Hiérvalo. Baje temperatura y revuélvalo de vez en cuando.
Mezcla de arroz integral y salvaje (wild rice), seco	10 oz	1 1/2 tazas	1 lb 4 oz	3 tazas	
Cebada, perla rápida, seca	13 1/2 oz	1 cuarto gl	1 lb 11 oz	2 cuarto gl	
Quinua, seca	6 1/2 oz	1 taza	13 oz	2 tazas	
Trigo sin salvado (bulgur), seco	10 oz	2 tazas	1 lb 3 1/2 oz	1 cuarto gl	
Base de pollo de bajo contenido	2 1/2 oz	1/4 taza 2 cda	5 oz	1/2 taza 1 1/3 cda	

* Zanahorias frescas, picadas en cuadritos	2 lb 8 oz	2 cuarto gl	5 lb	1 gl	5. Combine las zanahorias, pimientos rojos, aceite y sal. Revuelva hasta cubrir.
* Fresco pimiento rojo, picado en cuadritos	2 lb 11 oz	6 1/2 tazas	5 lb 6 oz	3 cuarto gl 1 taza	
Aceite de oliva extra virgen		2 cda 2 cda		4 cda 4 cda	<p>6. Cubra ligeramente un recipiente de vapor para mesa (12 "x 20" x 2 ½") con aceite antiadherente en aerosol. Transfiera las verduras a un recipiente de vapor para mesa. Para 50 porciones, utilice 2 recipientes. Para 100 porciones, utilice 4 recipientes.</p> <p>7. Rostice: En horno convencional: 375 ° F por 10 minutos. En horno de convección: 350 ° F durante 10 minutos.</p>
Sal "Kosher" (gruesa)		2 cda		1 cda 1 cda	
Trocitos congelados de pollo cocido, descongelado, 1/2" piezas	7 lb	1 gl 3 cuarto gl	14 lb	3 gl 2 cuarto gl	
* Espinaca tierna fresca, picada	1 lb 4 oz	2 cuarto gl	2 lb 8 oz	1 gl	8. Incorpore el arroz/combinación de cebada, combinación de quinua/trigo bulgur, pollo y espinaca. Regréselo al horno y hornéelo durante 10 minutos. Puntos Críticos de Control: Caliente a 165 ° F o más durante por lo menos 15 segundos.
					9. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente

10. Distribuya las porciones con un cucharón de 8 onzas (1 taza).

Notas

Nuestra historia

La Escuela Primaria de Highland es un lugar dinámico y emocionante para trabajar o para ir a la escuela. El equipo de desafío de receta montó y trabajó duro para crear una receta que fue un éxito instantáneo. El Arroz de Arco Iris recibió muy buenas críticas durante las pruebas de sabor en la escuela. El Arroz de Arco Iris es exactamente eso – un arco iris colorido de vegetales saludables, granos saludables y proteína.

El Arroz de Arco Iris es, sin duda, una maravillosa manera de introducir a los niños a una variedad de granos que seguramente disfrutarán: arroz integral, arroz salvaje, quinua, cebada y trigo sin salvado (bulgur). El equipo cree que una vez usted haya probado el "Arroz de Arco Iris", usted se sentirá como que si se ha ido sobre el arco iris. Llena de granos enteros y vegetales coloridos, esta receta es una ganadora segura para aquellos que quieren un plato saludable sin sacrificar el sabor.

Highland Elementary School

Cheshire, Connecticut

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Susan Zentek

Chef: Patricia d' Alessio (Cocinero Personal, LLC)

Miembros de la Comunidad: Rebecca Frost (Profesor) y Katie Guerette (Profesor)

Estudiantes: Luke E., C. Randi, Shane C., Maya G. y P. Jami

*Vea la Guía de Mercado de información para compra de alimentos que cambiara durante la preparación o cuando haya una variación

de los ingredientes.

El ingrediente de grano en esta receta debe cumplir con los criterios de granos enteros del Servicio de Alimento y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Zanahorias	3 lb	6 lb
Pimientos (chiles dulces) rojos	3 lb 6 oz	6 lb 12 oz
Espinacas tiernas	1 lb 7 oz	2 lb 14 oz

Serving	Yield	Volume
1 taza (cucharón 8 oz fl) proporciona 2 oz de equivalente de carne, 1/8 taza de vegetal rojo/naranja, 1/8 taza de otros vegetales y 1 oz de equivalente de granos.	50 Porciones: aproximadamente 19 lb 100 Porciones: aproximadamente 38 lb 8 oz	50 Porciones: aproximadamente 2 gl 2 cuarto gl 2 bandejas sobre mesa de vapor 100 Porciones: aproximadamente 5 gl 4 bandejas sobre mesa de vapor

--

Nutrients Per Serving

Calorías	232	Grasa saturada	1 g	Hierro	3 mg
Proteínas	22 g	Colesterol	55 mg	Calcio	29 mg
Carbohydrate	28 g	Vitamina A	5414 IU	Sodio	159 mg
Grasa total	4 g	Vitamina C	37 mg	Fibra dietetica	5 g